

令和5年 6月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前				松ノ木ふれあい健康体操		
午後①				出た目でポン	曲名当てクイズ	面白玉入れ
午後②				麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	5	6	7	8	9	10
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	物送りゲーム	おみくじゲーム	ピッチャー&キャッチャー	スリッパ飛ばし	出た目でポン	曲名当てクイズ
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	12	13	14	15	16	17
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	足でポン	風船バドミントン	松ノ木ボウル	椅子カーリング	おみくじゲーム	スリッパ飛ばし
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	19	20	21	22	23	24
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	ピッチャー&キャッチャー	足でポン	曲名当てクイズ	風船バドミントン	松ノ木ボウル	物送りゲーム
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	26	27	28	29	30	
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	松ノ木ボウル	季節の歌を歌おう	椅子カーリング	足でポン	面白玉入れ	
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	麻雀/趣味活動	

※プログラム等の活動予定は当日に変更になる場合があります。
 また、麻雀はお仲間の休みなどで人数が揃わない事もあります。
 恐れ入りますが、予めご了承ください。

6月の理美容のご案内です

26日(月) 27日(火) 13:00~

理美容申し込みは来所された時、または
 電話、連絡帳等での申し込みとなります。

お手数をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます

電話 03-3318-2660



令和5年6月 松ノ木ふれあいの家予定献立表

6月 June				1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)
				さばの照焼き なすの胡麻風味お浸し 里芋の肉味噌あん 青菜の煮びたし 赤飯 味噌汁 黒糖饅頭 I補給 :-264kcal 卵白ク:13.6g 食塩相:1.7g	白身魚のフライ もやしと人参のナムル オクラの生姜和え ごはん 味噌汁 イチゴクリームプッセ I補給 :-264kcal 卵白ク:10.3g 食塩相:1.8g	回鍋肉 豆腐の中華あんかけ 生姜醤油和え ごはん 中華スープ クリームワッフル I補給 :-223kcal 卵白ク:8.2g 食塩相:1.8g
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	
豚肉と木耳の中華炒め 切り干し大根の煮物 ナスの枝豆の香味和え ごはん 中華スープ お楽しみデザート I補給 :-258kcal 卵白ク:13.1g 食塩相:1.9g	牛肉のデミソース マカロニマスタードソース キャベツとツナのソテー ごはん 味噌汁 ★あまおう苺ムース I補給 :-249kcal 卵白ク:8.6g 食塩相:1.5g	イタリアンハンバーグ ペペロンチーノ レンコンと人参のたらこ炒め キャベツの洋風煮 ごはん コンソメスープ とろける抹茶ようかん I補給 :-253kcal 卵白ク:13.5g 食塩相:2.0g	肉じゃが 中華風卵炒め 小松菜と油揚げの煮びたし ごはん 味噌汁 栗あんまんじゅう I補給 :-259kcal 卵白ク:9.0g 食塩相:1.6g	豚の生姜焼き がんも煮 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁 さつまいもロール I補給 :-244kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.7g	アジフライ マカロニポテトサラダ ひじき煮 ひじきご飯 味噌汁 抹茶カステラ I補給 :-252kcal 卵白ク:10.2g 食塩相:1.6g	
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)	17日 (土)	
豚キムチ 青菜とわかめとナムル ポテトサラダ ごはん コンソメスープ 栗六法 I補給 :-236kcal 卵白ク:10.6g 食塩相:1.8g	赤魚の煮付け 揚げなす 人参煮 ミルクコーン タラモサラダ <small>小松菜とチキンソテー</small> わかめごはん すまし汁 I補給 :-230kcal 卵白ク:9.2g 食塩相:1.9g	鶏肉の甘酢あんかけ フライドポテト 春雨サラダ 豆腐の炒り卵 ごはん 中華スープ ★ストロベリーケーキ I補給 :-233kcal 卵白ク:7.6g 食塩相:1.9g	いわしの生姜煮 れんこんとごぼうの煮物 がんも煮 人参のたらこ炒め <small>小松菜と春雨のサラダ</small> ごはん 味噌汁 人形焼き I補給 :-254kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:1.5g	肉団子の中華あん もやしのナムル 麻婆豆腐 イゲソのｺｰｽｰｽ ごはん 味噌汁 きんつば I補給 :-264kcal 卵白ク:15.7g 食塩相:1.8g	デミグラスハンバーグ ペンネ いんげんのコンソメソース 茄子のトマトソース ごはん コンソメスープ ★レアチーズケーキ I補給 :-238kcal 卵白ク:12.3g 食塩相:1.9g	
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	
白身魚の天ぷら和風あん カリフラワーのマリネ 青梗菜ときくらげの和え物 ひじき煮 ごはん 味噌汁 ★バナナケーキ I補給 :-244kcal 卵白ク:15.5g 食塩相:1.7g	鶏のから揚げ キャベツと人参のソテー チリコンカン オクラのコンソメソース ごはん 味噌汁 今川焼 I補給 :-254kcal 卵白ク:9.8g 食塩相:1.5g	豆腐の肉味噌だれ ふわふわしんじょう 春雨サラダ ブロッコリーのガーリックソース ごはん 味噌汁 お楽しみデザート I補給 :-241kcal 卵白ク:8.0g 食塩相:1.5g	ヒレカツの卵とじ 蓮根の塩炒め キャベツのきのこ和え オクラのおろしあん ごはん コンソメスープ ★生チョコケーキ I補給 :-246kcal 卵白ク:9.4g 食塩相:1.7g	八宝菜 大学芋 春雨のチャプチェ ごはん 中華スープ かぼちゃのプチタルト I補給 :-245kcal 卵白ク:15.7g 食塩相:1.8g	牛すぎ煮 おくらのコンソメソース かぼちゃのずんだソース ごはん 味噌汁 水ようかん I補給 :-245kcal 卵白ク:15.7g 食塩相:1.8g	
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	*食材の都合上、 献立を変更させて いただくことが あります。 献立のエネルギー・ タンパク質・塩分量は ご飯に含まれませ ん。	
豆腐ハンバーグきのこあん 小松菜と茄子のおろし和え 和風マカロニサラダ 根菜の炒め物 鶏めし 味噌汁 クレープ I補給 :-233kcal 卵白ク:7.6g 食塩相:1.9g	チキンのクリームソース 人参グラッセ マリネ ブロッコリーのコンソメソース ごはん コンソメスープ カステラ I補給 :-260kcal 卵白ク:9.2g 食塩相:1.9g	和風炊き合わせ 菜の花のお浸し さつまいもきんとん 茄子の肉味噌和え 筍ごはん 味噌汁 スイートポテト I補給 :-253kcal 卵白ク:13.5g 食塩相:2.0g	牛すぎ煮 おくらのコンソメソース かぼちゃのずんだソース ごはん 味噌汁 チョコパイ I補給 :-233kcal 卵白ク:7.6g 食塩相:1.9g	さわらの西京焼き 小松菜ときこのお浸し 切り干し大根のごまヨサラダ かぼちゃのいとこ煮 <small>れんこんの梅和え</small> 五目釜飯 味噌汁 ★モンブラン I補給 :-260kcal 卵白ク:9.2g 食塩相:1.9g		

ごはん I補給 :-215kcal タンパク質3.7g 塩分0g
 味噌汁 I補給 :-22kcal タンパク質1g 塩分0.5g
 すまし汁 I補給 :-9kcal タンパク質0.3g 塩分0.7g
 コンソメスープ I補給 :-16kcal タンパク質0.4g 塩分0.8g
 中華スープ I補給 :-12kcal タンパク質0.4g 塩分1.2g
 おやつは平均I補給 :-100kcalとなります。

高齢者在宅サービスセンター
 松ノ木ふれあいの家
 ☎03-3318-2660